

ひまわり通信

2021年 2月号

グルメで揚げたて 天ぷら

日	月	火	水	木	金	土
	1日 詩吟・将棋 ゲーム	2日 トランプ 体操	3日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	4日 トランプ・将棋 ゲーム	5日 書道教室 体操	6日 トランプ ゲーム
7日 休み	8日 詩吟・将棋 ゲーム	9日 トランプ ゲーム	10日 グルメで 書道教室 手芸クラブ 体操	11日 トランプ・将棋 ゲーム	12日 書道教室 ゲーム	13日 トランプ 体操
14日 休み	15日 詩吟・将棋 体操	16日 トランプ ゲーム	17日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	18日 トランプ・将棋 体操	19日 書道教室 ゲーム	20日 トランプ ゲーム
21日 休み 28日 休み	22日 詩吟・将棋 ゲーム	23日 トランプ 体操	24日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	25日 トランプ・将棋 ゲーム	26日 書道教室 体操	27日 トランプ ゲーム

年末年始で衰えた筋肉を呼び覚まそう

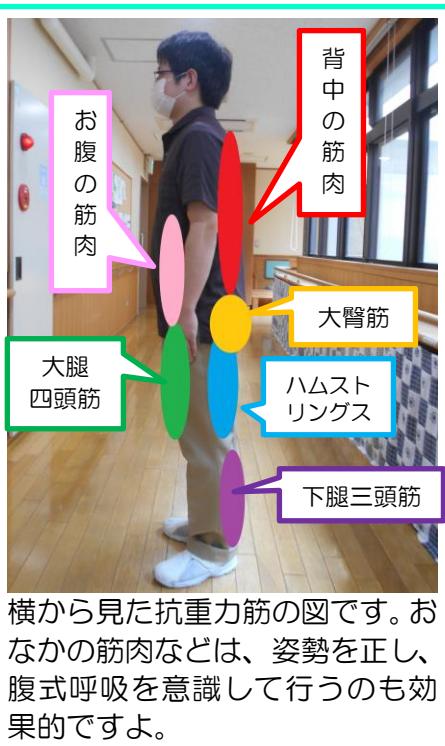
皆さん、年末年始はどのように過ごされましたか？寒波の到来とコロナの感染拡大で、自宅にこもって、ダラっと過ごされた方も多いのではないでしょうか。ひまわりは4日から始まりましたが、新年明けて、皆さんの歩行状態がとても不安定なことにビックリ。寒さの影響もあるとは思いますが、たった数日運動しなかつただけなのに…。実際、自宅で転倒している方も続出しており、ひまわりとしても対策せねば！と考えました。

その結果、やはり自宅でも少しでも運動してもらうことが、1番良い、との結論に至ったので、今回は「足腰を支える筋肉」をテーマに、自宅でもできる簡単なエクササイズをご紹介したいと思います。

鍛えるべきは、スバリ「抗重力筋」

皆さん、「抗重力筋」ってご存知ですか？これは、名前の通り、地球の重力に抗して（反して）、姿勢を保つために常に働いている筋肉の総称を言います。背中の筋肉（広背筋・脊柱起立筋）・お腹の筋肉（腹直筋・腸腰筋）、下半身の筋肉（お尻・太もも・ふくらはぎの筋肉）たちです。その筋肉たちは、お互いに繋がり前後互いに伸び縮みしあって、身体を支えバランスをとっています。立っているだけ、座っているだけでも、常に抗重力筋のどれかが緊張しています。大きい筋肉ですが、この筋肉が衰えてしまうと、立位や歩行のバランスも悪くなり、転倒の原因になります。普段から意識して鍛えておくことも必要ですし、ひまわりの機能訓練の体操では、その筋肉を鍛える運動を必ず入れるようにしています。

それでは、その代表的な筋肉（今回は下半身の筋肉）と、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。回数は決めなくても、動かしたときに、ちょっと使っている筋肉がだるくなるまで、頑張ってみてくださいね。今、この筋肉を鍛えている、と意識して行なうことがより大切です。しっかりと頑張ってくださいね。



横から見た抗重力筋の図です。おなかの筋肉などは、姿勢を正し、腹式呼吸を意識して行なうのも効果的ですよ。

大臀筋…お尻全体についている筋肉です。前かがみの姿勢を取り続けると衰えやすく、歩行器を常に使用している方は要注意♪



立位：手すりやテーブルで体を支えながら、片足ずつ、膝を曲げて後ろに蹴ります。その時に、身体が前に倒れないように注意して、お尻の筋肉を使っていることを意識してみてください。



大殿筋トレーニング2
臥位：仰向けに寝て両膝を立てます。踵でしっかりと踏ん張りながらお尻をあげます。

どの運動も反動をつけずに、ゆっくりと行なうことが重要です。

腰など痛みがある場合は無理をしないでくださいね☆

ハムストリングス

太ももの後ろについている筋肉（半腱様筋・半膜様筋・大腿二頭筋）の総称です。



立位：先ほどの大殿筋のトレーニングのように足を後ろに蹴りますが、今度は膝をのばしたまま後ろに蹴ります。腿の後ろの筋肉を意識して行ないます。

下腿三頭筋

ふくらはぎの筋肉（腓腹筋の内側頭と外側頭・ヒラメ筋）の総称です。



立位：踵上げ運動をします。その時に、膝の間にボールやタオルを挟んで落ちないように意識すると、その他の抗重力筋にもとても効果のある運動です。

大腿四頭筋…太ももの前にについている筋肉（大腿直筋・内側広筋・中間広筋・外側広筋）の総称です。

全身の筋肉の中で最も大きい筋肉です。



座位：つま先を手前に起こし膝をゆっくり伸ばして止める運動です。腿の前の筋肉が固くなることを確認しながら7秒程度止め、下ろす運動をします。



立位：両足を肩幅に開き、膝を5秒かけてゆっくりと曲げ、5秒かけてゆっくりと伸ばし腰を落とします。このスクワット運動も下肢全体の筋肉を刺激でき、効果的な運動です。

ふれあいセンター協同
ディサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆
「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！